



ゆうあいの郷 予定献立表



【今月の行事食】



3月3日（月）

「ひな祭り御膳」

- ・春ちらし寿司
- ・かぶのそぼろあん
- ・スナップエンドウのサラダ
- ・すまし汁
- ・フルーツ(キウイ)



ゆうあいの郷・厨房



一言通信

いちごのおいしい季節ですね。店頭にはさまざまな種類のいちごが並び、とてもいい香りが漂っています。

一粒食べると何粒でも食べられる気がするいちごですが、実はその成分の約9割が水分なんだそうです。

また、ビタミンC や目に良い働きかけをするアントシアニンも豊富に含まれています。

更に100g当たりのカロリーが31kcalと低カロリーなものも大変魅力的ですね。

いちごはヘタと反対の先端の方が甘味が強いそうです。まだまだ寒い日が続きますが、いちごの香りを楽しみ味わいながら、まずは桃の節句の桃の花を、そしてその後に咲く桜の花を待ちましょうか。

※食品成分値の出典：「日本食品標準成分表（八訂）」

ゆうあいの郷
管理栄養士



日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	土	鶏団子と野菜の炒め物 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の香味炒め 糸昆布煮 オレンジゼリー ご飯 味噌汁 漬物	ワッフル (ココア) 紅茶	たらの野菜あんかけ たぬき湯豆腐 茄子のピリ辛和え ご飯 すまし汁
2	日	ハムと野菜のクリーム煮 人参サラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏マヨ 白菜の中華煮 ぶどうゼリー ご飯 中華スープ 漬物	紅葉まんじゅう 緑茶	いか団子と野菜の煮物 ほうれん草の卵とじ れんこんサラダ 味噌汁
3	月	厚揚げの煮物 わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ひな祭り御膳 春ちらし寿司 かぶのそぼろあん ｽｯﾌﾟｱﾄﾞのサラダ すまし汁 フルーツ (キウイ)	ストロベリー パバロア ほうじ茶	豚肉とごぼうのしぐれ煮 切干大根の炒め物 豆サラダ ご飯 味噌汁
4	火	竹輪の煮物 いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ちゃんぽん風ラーメン ミニコロッケ ストロベリーゼリー ご飯	黒糖まんじゅう 緑茶	大豆ミートのハンバーグ 青梗菜のソテー 南瓜サラダ ご飯 コンソメスープ
5	水	炒り卵 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	赤魚の煮つけ ふるふき大根 きらずサラダ ご飯 すまし汁 漬物	抹茶ようかん 煎茶	鶏肉の甘酢照り焼き 小松菜の煮浸し 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁
6	木	ミートボール ほうれん草の生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	干しエビのかき揚げ れんこんの白煮 コーヒーゼリー ご飯 かきたま汁 漬物	どら焼き (カスタード) コーヒー喫茶	ひき肉と白菜のあんかけ丼 厚揚げの葱ダレ おくらナムル 中華スープ
7	金	ウィンナーと野菜のソテー ｽｯﾌﾟｱﾄﾞのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の山椒焼き 切干大根煮 青梗菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物	青りんごゼリー ほうじ茶	千草焼き 大豆のカレー煮 カリフラワーのサラダ ご飯 すまし汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
8	土	卵の花 小松菜の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	チーズ入り鶏つくね じゃが芋の煮物 わかめの酢の物 ご飯 すまし汁 フルーツ	バームクーヘン 紅茶	白身魚のフライ 麩と野菜の煮物 もやしのサラダ ご飯 味噌汁
9	日	スクランブルエッグ オニオンサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	豆腐の野菜あんかけ シュウマイ オレンジゼリー ご飯 味噌汁 漬物	吹雪まんじゅう 緑茶	鶏肉の塩昆布炒め 茄子の土佐煮 人参サラダ ご飯 和風スープ
10	月	魚肉ソーセージと野菜の和え炒め ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鯖の韓国風漬け焼き 根菜の煮物 ぶどうゼリー ご飯 卵スープ 漬物	バターケーキ ほうじ茶	豚肉の生姜醤油炒め ひじきの煮物 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁
11	火	高野豆腐の煮物 白菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	おろしハンバーグ 小松菜のソテー ｽｯﾌﾟｱﾄﾞの和風和え ご飯 味噌汁 フルーツ	どら焼き 煎茶	あんかけチャーハン 大豆の煮物 海藻サラダ 中華スープ
12	水	じゃがいもとツナの炒め物 もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	山菜鶏そば ピーマンと竹輪の炒め物 人参の甘酢和え ご飯	人形焼き ほうじ茶	アジの梅風味蒲焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁
13	木	目玉焼き 切干大根の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豆腐の五目うま煮 春巻き ストロベリーゼリー 菜めし 味噌汁	パウンドケーキ コーヒー喫茶	鶏肉のトマトソースかけ きのこソテー わかめのサラダ ご飯 コンソメスープ
14	金	厚揚げの味噌かけ 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉と白菜のｸﾞﾙｰﾀﾞｰ カリフラワーのソテー 大根サラダ ご飯 フルーツ	ワッフル (カスタード) ほうじ茶	白身魚のマヨネーズ焼き れんこん金平 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
29	土	スクランブルエッグ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	揚げ出し豆腐 里芋の白煮 コーヒーゼリー わかめご飯 味噌汁	バターケーキ ほうじ茶	豚肉のオニオンソース 大根のかに風味あんかけ 小松菜のお浸し ご飯 すまし汁
30	日	ウィンナーと野菜の洋風煮 白菜のサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏肉のパン粉焼き 青梗菜のソテー オレンジゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バームクーヘン 紅茶	たらの胡麻味噌煮 卵の花 オクラの和え物 ご飯 すまし汁
31	月	竹輪の煮物 ピーマンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉のオイスター炒め 麩と野菜の煮物 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	ぶどうゼリー ほうじ茶	豆と野菜のカレーライス エビフリッター ブロッコリーのサラダ 福神漬け